Fundația Încrederea în sine

CAPITOLUL II

ÎNCREDEREA ÎN SINE

Cred că n-am fost niciodată fericită până în clipa în care am început să practic încrederea şi stima de sine. (Andreea Papp)

Cunosc multe femei bolnave pe dinăuntru care prezintă pe afară o stimă de sine înaltă dar atât de fragilă că s-ar putea prăbuşi la o mică critică şi judecată. Aceste persoane, dacă nu sunt în centrul atenţiei şi nu captează toate privirile, când sunt într-o adunare socială ori profesională au impresia că nu există, că se sufocă şi îşi pierd strălucirea prefabricată.

Şi când îţi lipseşte o abilitate într-o societate pregătită, te prefaci într-un personaj social care le ştie pe toate şi se bucură de toate ca să maschezi lipsurile care te ucid pe dinăuntru.

Asta s-a întâmplat cu un medic care avea mereu o dispoziţie grozavă şi un optimism de neştirbit. El era omul responsabil cu voia bună în spital. Toata lumea îl adora şi-l iubea.

El s-a sinucis fără să rateze, aşa cum se întâmplă în cele mai multe cazuri. Epuizat de eforturile de-a se preface, el şi-a pus capăt zilelor care nu-i aparţineau. A obosit să tot fie popular, bine dispus, fericit şi a preferat eliberarea prin moartea sigură care-i permitea să fie el însuşi, slab, vulnerabil, înspăimântat şi cu îndoială de sine.

Seara, când te întorci acasă şi te dezbraci de haine şi dai jos masca, când stai de vorbă cu tine şi îţi asculţi vocea interioară

care îţi spune că nu eşti destul de bună, nu eşti destul de inteligentă, frumoasă, slabă, atrăgătoare şi toată această povară o cari cu tine, în ziua următoare, poate simţi şi tu un gol în viaţa ta pe care nu ştii cum să-l umpli mai bine.

Poate şi tu ai îndoieli când îţi pui întrebarea "Oare eu ce merit?" Nu îmbrăca niciodată o mască care nu eşti TU!

A te preface că eşti fericită când eşti tristă, a te prezenta puternică când eşti slabă, a te arata sigură pe tine când eşti îndoită de tine, este drumul sigur către sinucidere.

Poate n-o să ai curaj să-ţi iei viaţa, dar n-o să te bucuri niciodată cu viaţa ta falsificată. Minciunile sociale frumos ambalate pe care le livrezi celorlalţi te îndepărtează de tine. N-o să mai ai curaj să fii tu însuţi dacă te prefaci într-un personaj social fericit şi împlinit.

Ce s-ar întâmpla dacă ai fi cu adevărat TU?

Îţi spun eu ce-am păţit în fiecare zi cât timp am purtat masca amazoanei şi a femeii fatale când de fapt eram o fetiţă vulnerabilă şi speriată pe dinăuntru: am suferit periodic de depresie, anxietate, fobii, bulimie, dependenţă de tutun, alcool şi droguri. Şi ca să nu trădez ce simt şi ce sunt mi-am construit o mască socială ideală în care am investit toată energia şi timpul dat ca să mă cunosc şi să mă dezvolt personal. Am greşit.

Eşti sigură că vrei să fii altcineva decât eşti tu? Eşti pregătită de ce e mai rău pe pământ?

În fiecare zi a vieţii mele am băut câte-o picătură de otravă care m-a îndepărtat de tot ceea ce cunoşteam despre mine şi sufletul meu de copil. Era o vreme când m-am gândit şi la sinucidere în adolescenţa mea.

Ca şef de trib şi lider de opinie în gaşca mea nu puteam să prezint lumii vreun semn de slăbiciune. Eram întotdeauna pregătită de acţiune şi fapte mari. Chiar dacă cu fiecare decizie pe care o luam îmi riscam viaţa. Eu nu puteam să-i dezamăgesc pe cei care credeau în mine şi care mă investeau cu încredere şi stimă.

De tânără m-am simţit greşită, nedefinită şi nepregătită. Am suferit în tăcere, mistuită de temeri şi îndoieli de sine. Mi-a fost întotdeauna frică că n-o să fiu la înălţimea succesului meu. Şi de ce mi-a fost frică n-am scăpat până în clipa în care am decis să fiu eu şi să vorbesc deschis despre mine şi lumea mea interioară.

Învăţând să-i iubesc pe cei de lângă mine am învăţat să mă iubesc şi pe mine. Practicând iubirea de altul, am dat de mine şi mi-am reparat imaginea de sine şifonată şi deformată.

Curajul l-am deprins din acest exerciţiu de-a mă accepta ca pe-o fiinţă imperfectă. E "WOW" să ajungi să te bucuri că eşti sensibilă, vulnerabilă, înspăimântată. Libertatea o dobândeşti când îţi permiţi să plângi, să suferi, să-ţi recunoşti temerile şi greşelile.

Cum să obţin mai multă încredere în mine astfel încât să ajung să mă iubesc?

Capitolul de faţă tratează viaţa cu tine, în particular şi viaţa în lume. Este o invitaţie la fericire şi împlinire, la iubire şi realizare de sine. Ţin foarte mult să te duc în faţa oglinzii şi să-ţi arăt ce n-ai văzut niciodată la tine şi în tine.

Asta pentru că dialogul cu oglinda reflectă dialogul cu lumea în care trăim separat şi împreună. Oglinda este simbolul feminismului şi al cunoaşterii. E primul lucru pe care-l vezi dimineaţa şi seara, nu-i aşa? În care te admiri şi te judeci deopotrivă.

Ştiu cum dialogul îşi pierde strălucirea când îţi lipseşte încrederea în tine. Mai ales într-o societate unde suntem invitaţi să ne schimbăm stilul personal şi vestimentar lunar, dacă nu săptămânal.

Există specialişti care se uită la noi şi ne îmbracă în trend fără să ne consulte nevoile sufletului sau tipul de personalitate. Trebuie să te decolorezi, fiindcă se poartă blondul, să te pensezi în colţuri, să-ţi faţetezi dinţii şi să-ţi injectezi conturul buzelor cu acid hyaluronic, gen Angelina Jolie. Dacă n-o faci, nu vei ocupa un loc pe podiumul femeilor care arată trăsnet în 2012. Ce faci? Te conformezi imaginilor din Vogue şi Cosmopolitan? Normal!

Vrei şi tu să faci parte din ceva măreţ. Cine-i nebun să refuze o invitaţie atât de glamour? Eu sunt prima care mă retrag din rândul campaniilor de publicitate. M-am săturat să mi se spună ce se poartă, vreau să port marca "STILUL MEU".

La gunoi cu toate tabloidele atotştiutoare care îţi anulează personalitatea şi-ţi îngroapă definitiv autenticitatea. Nimeni nu promovează stilul personal, oricare ar fi el. Se poartă stilul tău! Te invit să fii tu însăţi.

Te invit să descoperi frumuseţea de-a te purta pe tine în lume, la job, la restaurant, la sport, la cină şi la prima întâlnire. Nu e uşor. Ştiu.

Ştiu ce înseamnă să priveşti o reflecţie cu care nu te identifici. Ştiu cum e să porţi măşti care nu-ţi aparţin, ştiu cum e să joci într-un rol secundar, sau să te prefaci că ţi-e bine.

Ca să te ajut să-ţi construieşti o viaţă împlinită, mai întâi trebuie să te scap de o viaţă neîmplinită. Poate de-o gândire negativă. Sigur schimbarea întregii tale psihologii despre viaţă te va conduce pe insula fericirii. Nu mai poţi continua la fel. Rişti să te pierzi pe tine.

Simptomele de care suferi astăzi denunţă exact această stare de-a trăi o viaţă care nu-ţi aparţine. Poate eşti într-o relaţie care nu te creşte şi nu te mulţumeşte, sau poate ai un job care îţi mutilează personalitatea. Indiferent de simptom, leacul este autenticitatea.

Manifestându-ţi personalitatea într-un mod autentic îţi reclădeşti încrederea în sine. Sună bine, pare simplu de implementat, dar adevărul este că drumul e întortocheat. Ai mai încercat. N-am venit să te amăgesc şi să te ameţesc cu poveşti motivaţionale şi inspiraţionale.

Dar, la fel ca alţii pe care i-ai citit, şi eu vin să-ţi spun lucruri pe care le-ai mai auzit. Însă continuu să scriu cu speranţa că stilul meu de-a opera e diferit de-al altora. Iată tratamentul în 5 paşi de care ai nevoie ca să ajungi să îndepărtezi din viaţa ta temerile, ruşinea şi sentimentele de vinovăţie:

(1) *Libertatea de a alege* un stil personal, o carieră atipică, un bărbat însurat, la un moment dat, în viaţa ta. Ai capacitatea să alegi ceea ce ţi se potriveşte în acest moment?

Au fost momente în viaţa mea când m-am îndoit de gusturile mele vestimentare, de alegerile mele sentimentale şi de capacitatea mea intelectuală. Ce faci când nu ai încredere în mintea ta? Te uiţi la ceea ce face mulţimea.

Din păcate, omul n-a găsit altă cale spre reuşită decât privind la ceea ce fac modelele lor în viaţă. Este o abordare bună?

Această tendinţă de-a copia modele este amăgitoare şi te îndepărtează de cine eşti. Cel mai bine este să fii conştientă cine eşti, ce simţi şi ce vrei în viaţă. Asta mă interesează în acest capitol. Să te aduc mai aproape de ceea ce eşti şi de ce vrei cu adevărat.

Vezi frumuseţe în prietena cea mai bună, în mama ta şi la tine n-o vezi? Este ilogic. Noi nu vedem decât ceea ce se află în noi. Asta e legea proiecţiei. Dacă vezi frumuseţe în lume, înseamnă că tu eşti frumuseţe. Iar dacă vezi urâţenie în oameni şi-n lume, e destul de limpede ce sentimente ai faţă de tine… nu refuza adevărul, îmbrăţişează-l.

(2) *Alegerea de a gândi independent* îţi oferă şansa de-a trăi conştient şi împlinit. Şi pentru asta te invit să-ţi goleşti mintea de ceea ce ţi-au spus alţii despre ceea ce trebuie să faci în viaţă. Nimeni nu ştie ce-i mai bine pentru tine. Evenimentele sunt create de tine şi mai exact de ceea ce crezi despre tine. Cum te vezi? Importantă sau neînsemnată?

(3) *Acceptare de sine.* Acceptă-te aşa cum eşti, fără să minţi despre tine în lume.

Eu aşa am crescut. Minţind despre mine. Şi într-un final am ajuns să mă pierd pe mine. Mi-a fost ruşine de mică să vorbesc despre natura situaţiei mele familiale şi financiare. Mi-am ameţit colegii de la şcoală şi prietenii de la bloc cu poveşti despre o copilărie fericită. Asta nu-ţi aduce eliberare ci te menţine într-o stare de sărăcie şi suferinţă permanentă.

(4) *Dreptul de a exista* îţi aparţine. Nu eşti aici ca să trăieşti după aşteptările altora.

Prietenii, iubitul, familia, şeful, societatea pune presiune pe umerii tăi. Aşa este. Dar obligaţia de-a trăi în conformitate cu ceea ce gândeşti şi eşti este legea vieţii. Nu poţi ignora ce crezi doar pentru că ceilalţi au mai multă experienţă de viaţă sau par că ar avea. Este greşit să păşeşti pe un drum trasat de "cei înţelepţi". Indicatoarele au căzut. Eşti faţă în faţă cu tine.

(5) *Îndrăgosteşte-te de tine şi de viaţa ta.* Aşa cum e ea acum, săracă şi măruntă.

Cu timpul şi cu sinceritate faţă de tine însăţi vei dobândi puterea interioară de a alege cu inspiraţie şi încredere ce ţi se potriveşte cel mai bine. De la haine până la bărbaţi potriviţi.

Concentrează-te asupra a ceea ce vrei să îmbunătăţeşti la tine şi în viaţa ta. Care sunt aspectele pe care vrei să le schimbi începând de azi?

PRACTICĂ

Fă o listă cu toate lucrurile care simți că n-au legătură cu felul tău de-a fi și care te opresc să fii fericită. Schimbă-le!

✓ Dacă eşti nemulțumită de felul în care arăți, consultă un stilist și fă o schimbare.

✓ Dacă eşti nemulțumită de felul în care eşti tratată de partene-rul tău, părăseşte-l.

✓ Dacă eşti nemulțumită de job-ul actual, dă-ți demisia.

✓Schimbările sunt inevitabile.

Vreau să te anunţ că ceea ce vrei să obţii se împlineşte, întotdeauna. Dacă în adâncul inimii ştii că partenerul tău nu este potrivit pentru tine, vei ajunge să fii părăsită de acesta deoarece

ţie ţi-a lipsit curajul de a-l părăsi din teama de nou, de schimbare, sau de a nu-l răni.

Mare atenţie la ceea ce simţi! Inconştientul tău este foarte puternic. El se ocupă de treburile murdare de care conştientul tău evită să se ocupe.

Acum înţelegi de ce eşti atât de furioasă pe fostul tău iubit? "Nenorocitul, cum a îndrăznit să mă înşele? Eu mă pregăteam să-l părăsesc într-un mare stil! Sunt atât de furioasă că mi-a luat-o înainte!"

Ce s-ar întâmpla dacă ai practica AUTENTICITATEA?

Curajul de a fi tu însăţi este o stare a oamenilor care merită să fie ascultaţi şi aplaudaţi în această lume. Toţi trecem prin drame, eşecuri şi pierderi semnificative.

Nu eşti singura care traversează stări de lipsă şi teamă, ruşine şi vinovăţie.

Dar eşti singura care se poate elibera de propria judecată. Tu eşti judecătorul care se pedepseşte când greşeşte în loc să fie îmbrăţişat şi încurajat.

"Data viitoare vei reuşi!" se spune în loc de "eşti o proastă şi pe drept ai pierdut această şansă."

Încrederea în sine se construieşte în timp. Experienţă cu experienţă. Am devenit obsedaţi de creşterea încrederii în sine. De ce ai nevoie de încredere? Să cucereşti inima unui bărbat? Să obţii un job mai bine plătit? Să câştigi admiraţia celor din jur?

Arta autoacceptării sau cum să fii vulnerabilă dar mult mai puternică

Când trăieşti după aşteptările şi cererile celorlalţi simţi că niciodată nu eşti destul de bună. Iar când trăieşti ca să te împlineşti pe tine, n-ai nevoie de mai multă încredere. Eşti mulţumită cu ceea ce eşti şi ai. N-ai nevoie să demonstrezi nimănui cât de bine îţi este şi îţi merge. Îţi ajunge cine eşti şi ce ai. Asta e starea ta acum?

Tare m-aş bucura să te ştiu autentică, curajoasă şi încrezătoare în propria-ţi fiinţă.

Dar prea puţini se bucură de luxul ăsta în lumea noastră modernă unde ţi se spune cum trebuie să te porţi, ce culori te prind şi ce meserie să preferi şi să alegi. Poţi să te întorci puţin în timp? Ce zicea mama ta despre alegerile tale adolescentine? Că nu te vor duce la succes şi integritate? Nu-ţi spunea mama ta ce haine să îmbraci? Şi ce băieţi să iubeşti? Mama mea nici astăzi nu aude ce nu-i convine. Refuză.

Dar noi suntem arestaţi la domiciliul părintesc până ce ne permitem o viaţă a noastră. Şi fără să vrem preluăm din mesajele acestor ghizi spirituali. Câtă treabă ne aşteaptă când plecăm de-acasă... nu e uşor să-ţi speli creierul de păcate. Crede-mă.

Într-un moment crucial al existenţei mele, m-am trezit acţionând la fel ca mama mea. Şi asta după ce-mi jurasem că n-am să copiez modelul mamei vreodată. Da. Multe spunem şi puţine facem.

Faptele noastre cântăresc mai tare decât vorbele noastre ca în citatul lui R. W. Emerson:

Nu aud ce spui. Faptele tale strigă mult mai tare.

Te ridici mereu flămândă de la masă când viaţa ta depinde de părerea celorlalţi. Nu vei putea niciodată să obţii admiraţia şi iubirea celorlalţi dacă te lipseşti de respect şi iubire de sine. Fără să-ţi dai seama ai ajuns la mila celorlalţi care îşi dau cu părerea despre purtarea ta în viaţă şi felul în care ar trebui să-ţi trăieşti experienţele.

Cei care câştigă în viaţă sunt cei care cred că merită totul în viaţă. "Eu merit! Eu pot! Eu ştiu! Eu afirm! Eu cunosc! Eu mă angajez să... Eu obţin ceea ce vreau."

Ăsta-i limbajul celor care obţin tot ce-şi doresc de la viaţă. E atât de simplu. Ei cred că merită iubire, bani, succes, sănătate, apreciere, stimă şi o viaţă frumoasă.

O cale greşită pe care o apucă mulţi tineri este competiţia şi comparaţia. Vei pierde mereu pe aceasta cale. Întotdeauna vei întâlni pe cineva mai frumos şi mai bogat decât tine. Te vei simţi oribil şi slabă. Legenda spune că Maria Callas i-a forţat pe directorii tuturor sălilor de operă în care cânta să-i plătească un dolar mai mult decât primeau celelalte cântăreţe de operă pe aceeaşi scenă. Vă daţi seama cum trăia această faimoasă soprană?

O vorbă spunea că "Nu este destul să reuşeşti în viaţă. Ceilalţi trebuie să nu reuşească în viaţă." Probabil era motto-ul Mariei Callas.

Eu zic că singura cale sănătoasă este competenţa şi colaborarea. Vei câştiga orice bătălie dacă înveţi să colaborezi cu părinţii, cu iubitul, cu colegii şi prietenii tăi.

Vei putea experimenta sentimentul fericirii dacă colaborezi cu lumea. Altfel, prin comparaţie, începi să pierzi şi stropul acela de încredere şi strălucire ce ţi-a mai rămas. Hotărăşte ce te-ar face fericită: care este lucrul pe care ţi-l doreşti cu ardoare?

O casă, o maşină, un iubit, o vacanţă, o sursă de venit pasiv, un copil, un job bine plătit, o aventură, o bibliotecă cu cărţi, un curs de dezvoltare personală?

E destul de limpede pentru oricine că fericirea înseamnă: sănătate, frumuseţe, avere, prosperitate, respect, iubire, familie, vacanţe la mare şi la munte. Şi mă întreb: ce fac cei cărora le lipsesc lucrurile simple, apropiate de realitate?

Cum trăieşte un om care stă în chirie, n-are o sursă de venit pasiv, mai degrabă trăieşte de pe azi pe mâine, flămând afectiv şi lipsit de încredere în el?

Cum se poate face bine un suflet care pleacă la luptă cu gândul că nu-l aşteaptă nimeni acasă? Supravieţuieşte şi e şi învingător?

Viktor Frankl, care a scris o carte superbă, "Omul în căutarea sensului vieţii", ne povesteşte cum a reuşit el şi alţii ca el să supravieţuiască experienţei de la Auschwitz.

Deţinutul care şi-a pierdut încrederea în viitor – în viitorul lui – e condamnat. Odată cu pierderea credinţei în viitorul său, el îşi pierdea şi tăria sa spirituală; se lasă să decadă şi ajunge pradă degradării fizice şi sufleteşti.

Gândeşte-te că acest om şi-a pierdut tatăl, mama, fratele şi soţia sa în lagărul de concentrare, ei au fost trimişi către camerele de gazare. Şi el a continuat să trăiască şi mai presus de atât, să considere că viaţa merită trăită. Cum a reuşit el în acele condiţii de foame, frig, violenţă şi ameninţare cu exterminarea de la oră la oră să-şi dorească să supravieţuiască?

Şi pe noi ce ne face să fim atât de necredincioşi în viaţă? O palmă ce-am primit-o peste faţă? O ceartă cu părinţii? O despărţire de persoana iubită? O operaţie de apendicită? O uşoară depresie? Nu avem scuze. Zilele trec inutil pe lângă unii.

Viaţa nu este atât de lungă pe cât crezi. Şi s-ar putea s-o ratezi dacă continui să te autoevaluezi atât de aspru. Ai totul în tine, doar că nu vezi. Eşti oarbă şi surdă.

Sigur că nu vom muri mâine dar faptul că amânăm mereu viaţa nu ne ajută s-o trăim în stil mare. Se întâmplă că mulţi oameni îşi trăiesc zilele ca şi cum ar avea două vieţi.

"Dacă pe asta o ratez, mă aşteaptă alta." Wow... unii sunt nebuni de legat pentru că şi în următoarea vei trăi aceleaşi lucruri dacă nu îţi înveţi lecţia în această viaţă.

Noi credem că ne lipseşte ceva din configuraţie dacă nu avem maşini luxoase şi pietre preţioase. Ne credem mai puţin decât suntem şi ne luptăm o viaţă întreagă să obţinem ce au alţii.

Câte eforturi şi ore de muncă investim ca să atingem succesul oamenilor pe care îi admirăm? Câtă înfometare şi frustrare trebuie să suporte corpul meu?

Îţi spun eu, prea multă. Şi degeaba. Primim reţete de succes pe care nu le urmăm, participăm la seminare de dezvoltare

personală în care ne ascundem după măşti. Şi ratăm şansă după şansă. De ce?

Răspunsul este întotdeauna ascuns într-o rană sau cicatrice care nu te lasă să te bucuri de răsăritul soarelui şi de darurile primite de la universul acesta generos. Ai totul în tine şi poţi obţine tot ce ţi-ai propus! De ce n-o faci? Nici măcar nu este nevoie să te chinui, să transpiri, să suporţi violenţe. De ce nu acţionezi? Ce-ţi lipseşte?

Te rog să-mi răspunzi la câteva întrebări ca să ne lămurim asupra lipsurilor tale actuale.

✓ Dacă îți dorești un iubit matur și educat, ce cauți la brațele unui bădăran și golan?
✓ Dacă îți dorești un job mai bine plătit, de ce nu-ți depui CV-ul la o companie multinațională?
✓ Dacă vrei să ai mai mulți prieteni, de ce nu ieși din casă în vinerea și sâmbăta ta liberă?
✓ Dacă vrei să scrii o carte, de ce nu te apuci de treabă?
✓ Dacă vrei ceva, de ce nu acționezi?

O să-mi spui că îţi lipseşte încrederea în tine, curajul, banii, relaţiile şi de asta ai cumpărat cartea mea, ca să-ţi ofere soluţiile la frământările tale nocturne. Adevărat. Asta fac. Dar fără tine, munca mea sau a oricărui autor de literatură motivaţională este fără valoare.

Atitudinea ta negativă este cea care te împiedică să obţii rezultatele dorite. Tu eşti singurul tău adversar. Sper că îţi dai seama că neputinţa ce-o simţi naşte lipsa ta de acţiune.

Am nevoie de tine ca să reuşim. Am un plan măreţ cu tine. Alături de mine, va trebui să renunţi la îndoială, teamă, gânduri mărunte care-ţi compromit şansa la fericire. Va trebui să

renunţi la obiceiurile tale nesănătoase şi să lupţi împotriva scuzelor şi neîncrederii tale.

Credinţa te ajută să-ţi înmulţeşti gândurile bune. Să crezi în tine este prima poruncă.

Şi am o poveste pentru tine care ilustrează excelent lipsa de credinţă ascunsă.

O secetă cumplită s-a instalat într-un sat şi fermierii ajunşi în pragul disperării s-au închinat lui Dumnezeu la slujba de duminică. Preotul i-a sfătuit să se adune toţi de câteva ori pe zi şi să se roage Domnului cu credinţă. "Nu uitaţi că o rugăciune fără credinţă nu este cu adevărat o rugăciune." Fermierii s-au adunat de 2-3 ori pe zi să se roage pentru scopul lor comun, de-a aduce ploaie peste seceta din sat. Nimic.

Peste exact o săptămână, din nou, într-o duminică, s-au întors în biserică să vorbească cu preotul. "Nu s-a întâmplat nimic, ne-am adunat şi ne-am rugat, aşa acum ne-aţi sfătuit." Preotul îi întreabă: "V-aţi rugat voi cu credinţă aşa cum v-am spus?" Toţi au răspuns afirmativ. Atunci preotul a adăugat: "Eu ştiu că nu v-aţi rugat cu credinţă, pentru că nici unul din voi nu şi-a adus umbrela la el."

Noi facem ceea ce zic preoţii, experţii şi terapeuţii, dar nu credem cu adevărat că ceea ce spun ei poate fi realizat de noi. Şi degeaba crezi ce predică stânga şi dreapta dacă n-ai credinţa că vei putea aduce în viaţa ta, iubirea şi bogăţia prin puterea gândului şi a perseverenţei. Pentru tine are sens ceea ce-ţi zic?

Degeaba îţi doreşti cu disperare să plouă, dacă nu umbli cu umbrela după tine sau nu eşti pregătită să dansezi în ploaie.

Tot ceea ce cereţi rugându-vă, să credeţi că l-aţi primit deja şi atunci îl veţi vedea împlinindu-se. (Iisus)

Nimic din ceea ce-ţi spun astăzi nu este nou sub soare. Acum 2000 de ani oamenii primeau aceleaşi mesaje. Totul este

posibil într-o lume atât de generoasă. Păşeşte şi tu pe această cale şi învaţă să crezi cu nebunie în tine, în aspiraţiile şi ambiţiile tale.

Gândeşte în stil mare!

De-a lungul timpului ţi-ai creat o serie de credinţe, valori şi obiceiuri care au ajuns să-ţi conducă viaţa. Ele nu te lasă să visezi mai mult şi să trăieşti etern.

Tu ai ajuns sclava minţii tale, care-ţi spune ce ai de făcut ca să nu dai de necaz. În niciun caz nu-ţi spune cum să acţionezi ca să obţii rezultatele pe care ţi le doreşti.

În jurul tău sunt prea multe voci care te obligă să rămâi aceeaşi fată de treabă.

Rămâi neschimbată fără să fi semnat vreun contract pe milioane de dolari. Pe Leonardo di Caprio îl înţeleg de ce se îngraşă 20 de kg. Joacă un rol bine plătit.

Dar pe tine nu te înţeleg de ce te ambiţionezi să crezi în eşec, sărăcie şi suferinţă.

Arhetipul eroului încearcă, testează, cade, se ridică şi-o ia de la capăt până reuşeşte. Tu de ce te opreşti la prima bătălie pierdută? De ce ridici steagul alb?

Viaţa aparţine acelora care luptă şi care-şi murdăresc mâinile şi genunchii de la atâtea încercări. Dacă m-aş fi oprit la prima suferinţă, eşec şi lovitură a vieţii, astăzi n-aş fi avut nimic de povestit şi de scris în istoria lumii. Am părăsit trecutul de mult. Tu încă te ţii de el?

Nu te forţează nimeni să-l tragi după tine în viitor. Eşti liberă să alegi curajul şi nebunia. Aşa cum eu am făcut-o. Am refuzat să cred că n-am valoare şi talent: "N-o să reuşeşti!"

Am luptat cu fantomele trecutului, cu gândurile catastrofice şi cu limitele educaţiei.

M-am ridicat întotdeauna de jos cu lecţia învăţată şi am păşit pe drumul meu, trasat de intuiţie, nu de indicatoarele comunităţii în care trăim. Vocea lăuntrică ştia că naşterea mea n-a fost întâmplătoare. Mi-a şoptit adevărul. M-am născut cu o misiune. La fel ca tine.

Trecutul, prezentul şi viitorul unui om, evenimentele, circumstanţele şi experienţele pe care le întâlneşte în calea lui sunt umbrele proiectate de credinţele lui... astfel încât, existenţa şi destinul sunt materializarea convingerilor şi iluziilor lui.

Te face fericită sistemul tău de credinţe şi valori? Sau e timpul să-ţi proiectezi noi gânduri şi visuri pe ecranul universului? Răstoarnă-ţi credinţele şi vom învinge orice bătălie!

Flexibilitatea, Jocul şi Umorul. Când te confrunţi cu eşecul pune în mişcare aceste trei forţe care n-o să te lase niciodată să te judeci şi te pedepseşti. Succesul până la urmă se obţine printr-o serie de eşecuri repetate. Numai aşa devii o personalitate, un erou, o învingătoare!

Cum poţi să-ţi creşti puterea interioară şi să te simţi bine în propria-ţi piele: 7 strategii care te transformă în femeia care vrei să fii

Provocarea ta nu este măruntă, este greoaie. Ca de azi să înveţi să te stimezi aşa cum n-ai făcut-o atâţia ani. Nu e o misiune uşoară. Dar merită fiecare încercare.

Ai libertatea de alegere, de exprimare şi creaţie. Şi nu te bucuri. Te frământi şi te limitezi enorm considerând că nu meriţi nimic bun pe lumea asta. Când eşti respinsă de-un bărbat te gândeşti că oricum n-aveai cum să-l reţii. "Bine că a plecat şi n-a avut timp să-mi descopere vulnerabilităţile şi imperfecţiunile."

Sau te desparţi de iubitul tău şi gândeşti că eşti o persoană îngrozitoare din moment ce-a ieşit din viaţa ta fără preaviz. Când ai putea să gândeşti că a plecat deoarece nu se ridică la înălţimea ta. Sesizezi diferenţa? "Bine c-a plecat, ca să facă loc unui bărbat mai bun."

Ai puterea să gândeşti pozitiv în fiecare ceas al zilei. Este un exerciţiu. Începe cu lucruri simple. Pot să o sun pe prie-

tena mea şi s-o fac să iasă cu mine la cafea şi la film. Este o reuşită. Ar putea să-ţi spună că are un program mai interesant. Dar ea o să vină cu tine. Poţi merge la sală şi alerga 30 de minute. Este un succes. Poţi mânca o zi întreagă numai hrană vie. Este un succes. Îţi creşte încrederea în tine.

Te porţi foarte urât cu tine. Tu singură. Şi inviţi răul şi ostilitatea să-ţi guverneze viaţa dacă vei continua să gândeşti că nu eşti bună de nimic, proastă şi incompetentă. Oamenii n-au obligaţia să te tragă de umeri şi să-ţi spună cât eşti de grozavă, dar tu ai puterea asta şi n-o foloseşti pentru îţi place să fii compătimită.

"Săraca, n-are încredere în sine. E rănită şi vulnerabilă. Hai s-o ajutăm să treacă cu bine prin viaţă." De fapt, care e dorinţa ta? Să primeşti ajutor din partea celorlalţi?

Ai putea să te gândeşti la lucrurile frumoase pe care le-ai dobândit în viaţă, la calităţile ce le ai, la relaţiile profunde ce le-ai legat cu câţiva oameni importanţi.

Te gândeşti mai des la ceea ce-ţi place la tine sau la ceea ce nu-ţi place la tine?

Deja cunosc răspunsul la aceasta întrebare şi înţeleg cine se opune dezvoltării tale personale. Tu însăţi. Tu hrăneşti criticul din tine. Parcă ai avea un program de autodistrugere în tine. De ce ţii atât de puţin la tine? Observă-te şi notează-ţi gândurile negative cu care te hrăneşti în fiecare ceas al zilei. Te îngrozeşti.

De ce nu descoperi ce-i frumos la tine? Ţine un jurnal în care să notezi toate aspectele fizice, sufleteşti, sociale şi emoţionale frumoase ce construiesc personalitatea ta. E timpul să treci printr-un proces de metamorfozare, să treci de la stadiul de om la nivelul de personalitate. Este doar o problemă de timp. Ai răbdare cu tine. Fii blândă cu tine.

Jung, în procesul său de individuaţie, spunea că personalitatea este singura cale spre sinele nostru, adevărul nostru lăuntric. Şi n-ai cum să devii tu însăţi şi să-ţi trezeşti potenţialul latent dacă îmbraci măşti şi haine care-s în trend. Tu eşti muza ta!

Să ştii că pe lumea asta nu mai este nimeni ca tine, nimeni care să semene perfect cu tine sau să îmbrace darurile pe care viaţa ţi le-a dăruit ţie. Eşti unică şi meriţi tot ce-i mai bun pe lume!

Dar nu ajunge ca doar eu să cred asta. De acum încolo, îţi cer să te tratezi cu respect şi iubire de sine, vorbeşte-ţi frumos, aşa cum o faci cu cei dragi. Vizualizează fetiţa din tine care are nevoie de încurajare, preţuire şi iubire.

E timpul să te deschizi şi să te arăţi la faţă. Nu te mai ascunde sub farduri. Şi-n viaţa mea au fost momente în care m-am simţit mai proastă decât restul. Mai urâtă. Şi nimic nu m-a ajutat să devin ca ei, oricâte haine de firmă îmi cumpăram şi orice maşină conduceam. Doar individuaţia, acest proces de concentrare pe sine te ajută să devii o personalitate şi să trăieşti o viaţă împlinită alături de cei dragi.

Până ce nu desfaci carapacea sub care ţi-ai ascuns adevărata identitate şi autenticitate, nu vei trăi satisfacţia unei vieţi împlinite. Ştiu ce vorbesc, am trecut pe aici...

(1) *Hotărăşte-te să te accepţi şi să te preţuieşti.*

Dacă nu te simţi în contact cu tine, cu gândurile, sentimentele şi potenţialul tău este fiindcă nu te cunoşti, nu te trăieşti şi încă reprimi părţi din tine care crezi tu că sunt greşite.

După ce şi-a risipit cu dăruire lumina asupra lumii, soarele îşi retrage razele ca să se lumineze pe sine. (Jung)

Şi soarele se îngrijeşte de înfrumuseţarea sa interioară şi exterioară. Tu de ce n-ai îndrăzni? Natura ne vrea frumoşi şi fideli nouă înşine. Dezvoltă-ţi personalitatea!

(2) *Fii bună cu tine!*

Cineva zicea foarte frumos că dacă i-am trata pe ceilalţi aşa cum ne tratăm pe noi, n-am mai avea atât de mulţi prieteni. Mi se pare genială această afirmaţie. Noi îi tratăm pe ceilalţi re-

geşte şi cu noi ne purtam mai rău decât o facem cu duşmanii noştri.

Sigur că viaţa ne oferă destule motive să ne enervăm, frustrăm, supărăm şi fără pregătire tindem să ne pedepsim prin critici şi autodevalorizare. Nimeni nu e perfect. Toţi avem momente în care starea noastră emoţională ne scapă de sub control. Dar prin acceptare şi o îmbrăţişare în momentele de criză, putem trece peste furtunile vieţii noastre. "Data viitoare voi fi mai pregătită. Acum am făcut tot ce-am ştiut şi putut. Chiar dacă am eşuat, mă accept şi mă iubesc profund şi-n totalitate." Este o formulă pe care te sfătuiesc să ţi-o administrezi de fiecare dată când te surprinzi judecându-te sau criticându-te.

(3) *Învaţă să fii bună cu tine.*

Să te încurajezi aşa cum o faci cu un om aflat la necaz. Gândeşte-te cum ai proceda cu prietena cea mai bună. Sunt sigură că eşti o prietenă adevărată care are cuvintele potrivite fiecărui necaz. În acest moment e foarte important să te ierţi fiindcă n-ai ştiut să te iubeşti şi să-i ierţi şi pe cei pe care te-au privat de iubire.

Şi am câteva recomandări pentru tine care te pot ajuta să-ţi creşti încrederea în tine.

Alege un model care te inspiră, o femeie pe care o admiri pentru felul în care se îmbracă, îşi aranjează părul sau pentru felul în care se fardează. Eu o am pe Diana. Se machiază într-un mare fel, îşi acordă 30 de minute îngrijirii faciale. Când iese din casă e ca o stea de cinema. Eu am urmat paşii ei şi am ajuns să mă preţuiesc mai mult. Îngrijirea facială şi corporală e semnul iubirii de sine.

Pe Florina o admir pentru stilul ei de viaţă ecologic. Hrana ce-o mănâncă este ecologică şi vie. Cremele şi fardurile sunt naturale. Viaţa ei este un model pentru mine. O urmez şi descopăr şi-n mine sănătate şi frumuseţe.

Genoveva este omul creativ din viaţa mea. Ea m-a învăţat cum să-mi înfrumuseţez casa cu decoraţiuni, flori şi lumânări. Oamenii pe care îi admiri îţi înfrumuseţează viaţa. Urmează-i.

Foloseşte fiecare ceas din ziua ta ca să-ţi faci o bucurie, să-ţi oferi o îmbrăţişare!

(4) *Lasă amabilităţile, fii tu însăţi!*

Este titlul unei cărţi de comunicare nonviolentă care mi-a făcut cu ochiul în librărie.

Mi-am dat seama cât suntem de condiţionaţi, cum de mici învăţăm să fim amabili şi respectuoşi cu ceilalţi şi să ne îndepărtăm cu mare viteză de adevăratele noastre nevoi. Ce societate bolnavă, nu-i aşa?

Şi în scurt timp dobândeşti predispoziţia de a te lamenta şi de a blama părinţii şi societatea. Şi eu am făcut acelaşi lucru. Fără grijă. Şi sentimentul de vinovăţie se instalează şi el tot în această perioadă de mari revoluţii. Te răzvrăteşti şi te retragi departe de cei care ţi-ai făcut atâta rău. Îi consideri responsabili pentru lipsa ta de încredere şi speranţă în tine şi în lume. "Au făcut ce-au vrut din mine! M-au folosit ca pe-o jucărie."

Dacă astăzi încă blestemi cerul şi pământul pentru nefericirea ta înseamnă că încă eşti întemniţată şi nu îndrăzneşti să-ţi scrii viaţa, draga mea. Nu ei trăiesc viaţa ta. Eşti adult acum, n-ai nicio scuză să nu trăieşti excepţionalul. A trecut perioada educării şi formării tale.

Nimeni nu te constrânge să faci ceea ce nu-ţi place. Însă tu preferi să faci ceea ce ţi se spune decât să o apuci pe propria cale. De ce? Pentru că eşti dependentă de ceilalţi.

Cei care depind de lume rămân înglodaţi în cele mai joase zone ale existenţei. Ai căutat toată viaţa siguranţă şi satisfacţii efemere numai în afara ta... şi ai stat suspendat mereu între teamă şi speranţă... care reprezintă miezul dependenţei.

Tu eşti singura care alege să se pună în slujba altora sau să ocupi un loc secundar în viaţa ta şi-a altora. Eu vreau să fiu

numărul unu în viaţa mea. Să fiu vedetă în casa mea. Eu ştiu cine sunt. Şi unde vreau să ajung. Viaţa îmi aparţine doar mie.

Trăim într-o lume în care eşti obligată să te creşti, să te promovezi şi să te întreţii singură. Mama şi tata şi-au pierdut responsabilitatea de a te purta în cârcă. Gata.

E timpul tău! Lasă latura ta negativă să moară şi permite-i laturii tale creative şi pozitive să se nască. Aspiră la libertate, înalţă-te deasupra acestei mulţimi de naufragiaţi! E şansa ta!

(5) *Înlătură gândurile catastrofice*, conflictuale şi sentimentele negative despre sine.

Atâta timp cât vei continua să te vezi greşită, depresivă, grasă, proastă, săracă, neatractivă, slabă, incompetentă, nepregătită, superficială, leneşă şi fără încredere, vei exista pe pământ din mila celorlalţi şi a universului.

Vreau să-ți imaginezi această situație.

Universul te ține pe pământ din milă, prietenii tăi te privesc cu milă, părinții tăi îți plâng de milă, iubitul rămâne alături de tine din milă. Fă acest exercițiu viziual acum. Oprește lectura aici și închide ochii pentru câteva minute și inspiră și expiră profund de câteva ori.

Apoi, proiectează pe ecranul mental, imaginea ta de cerșetoare care întinde mâna trecătorilor după o bucată de pâine și-o îmbrățișare "da-ți-mi și mie puțină atenție și câteva monede." Cum te simți când știi că persoanele cele mai dragi sufletului tău te privesc cu milă și compasiune?

Asta-i hrana emoţională cu care te hrăneşti în fiecare zi. Degeaba eşti vegetariană dacă continui să te otrăveşti cu gânduri negative şi distructive, te identifici cu aceste gânduri. Ăsta-i pă-

catul tău. Ia încearcă de azi înainte să urmezi tehnica budistă, care spune că nu eşti una cu sentimentele tale (pozitive şi negative). "Eu nu sunt furie! Nu simt furie!"

Înlocuieşte aceste afirmaţii greşite cu "în corpul meu se găseşte furie!" "În mintea mea e furie!" "În mine se găseşte bucurie." Lucrează şi cu pozitivul şi cu negativul deopotrivă. În scurt timp te vei debarasa de autodevalorizare, critică şi judecată şi te vei hrăni cu respect.

(6) *Lasă trecutul să moară*, temerile, gândurile limitatoare, regulile. Ieşi din închisoare!

Când nu trăieşti liberă, împlinită şi fericită înseamnă că trăieşti dependentă, frustrată şi nefericită. Destul de simplă logica, aşa-i? Înseamnă că trăieşti din mila altora, din mila Universului, a lui Dumnezeu... ce existenţă duci tu azi?

Cât de aproape eşti de împlinire şi bucurie în suflet? Aproape? Departe? Ce înseamnă să fii stăpâna vieţii tale? Arhitectul vieţii tale?

Nu poţi să-ţi construieşti un stil de viaţă sănătos până ce nu îngropi trecutul cu ale lui gânduri şi emoţii negative. Nu poţi, cu aceleaşi gânduri şi emoţii, să-ţi construieşti o viaţă nouă, o relaţie împlinită, dacă tu în fiecare zi o iei de la capăt la fel cum erai ieri. Ceva trebuie să moară, iar ceva nou să se nască. Ori te înalţi, ori te afunzi. Tu alegi! Tu eşti singura care ai puterea să hotărăşti! Şi-n curând nu vei mai depinde de nimeni.

Dar, totuşi, hai să verificam dacă eşti căpitanul corăbiei tale şi dacă eşti în contact cu puterea ta interioară care te ajută să-ţi construieşti propria-ţi viaţă.

(7) *Conştientizează propria condiţie.*

Eşti o sclavă. Un bun de manevrat şi manipulat. Eşti la dispoziţia celorlalţi. Eşti săracă şi singură deoarece n-ai curaj să te ridici din propria mocirlă. Crezi în suferinţă. În greutăţi repetate. Viaţa îţi este alterată de gândurile tale mărunte şi sărace. Tu

perpetuezi această stare de sărăcie, singurătate, frustrare şi disperare prin existenţa ce-o duci. Când nu faci nimic pentru a schimba ceea ce trăieşti, poţi spune despre tine că ţi-ai semnat sentinţa la moarte, îţi scrii biletul de sinucidere.

Ţi-ai luat bilet spre ultima călătorie a vieţii, părăsirea unei vieţi bune şi împlinite pentru o moarte lentă şi dureroasă. Să mori în fiecare zi câte puţin nu este o misiune uşoară. Şi eu mi-am omorât câţiva ani din viaţă printr-un stil nociv şi toxic.

Ştiu ce înseamnă să supravieţuieşti. Şi ştiu ce înseamnă să şi trăieşti. E o uriaşă diferenţă. Şi doar printr-o revoluţie personală poţi să te ridici deasupra nefericirii actuale. Cât crezi că vei putea trăi în durere, lipsuri şi eşecuri? Dar în frică şi îndoială? Teama te face să devii dependentă de oameni, de lume, de angajatori, de iubiţi şi părinţi. Teama te face un sclav pe viaţă. Şi lumea e în plină schimbare.

O nouă lume se deschide în faţa noastră. Trăiesc frumos şi împlinit doar conducătorii, dacă vrei, managerii propriei fiinţe, nu sclavii părerilor celorlalţi.

Depinde ce vrei de la această lume. De ce te-ai născut? Ca să creşti, să te şcoleşti, angajezi şi măriţi? Să perpetuezi specia şi să suporţi toanele şi infidelităţile soţului tău? Lipsa de comunicare şi afecţiune de care are nevoie sufletul tău?

Mă întreb cât mai poţi să rezişti ca femeie, soţie, mamă, fiică, soră, angajată?

N-ai vrea să se spună despre tine că eşti o femeie care ştie ce vrea şi obţine ceea ce-şi propune? N-ai vrea să se spună despre tine că eşti arhitectul propriei tale vieţi?

Depinde numai de tine! Dezvoltă obiceiul de-a vedea frumuseţea în prieteni dragi, în legăturile tale sentimentale, în natură, în pasiunile personale, în tot ce te înconjoară.

Şi o tehnică grozavă ce te va susţine în restructurarea personalităţii tale este vizualizarea creativă. Eu o folosesc. Mă înconjor de oameni frumoşi, de filme şi cărţi inspiraţionale şi nu mă opresc aici. Proiectez pe ecranul mental poze ale viitorului

meu profesional, conjugal şi familial. Mă văd exact aşa cum îmi doresc. Chiar dacă astăzi stau cu chirie, mă proiectez în căminul meu primitor de pe malul mării.

Lise Bourbeau, în cartea "Cine eşti tu?" care este o lectură obligatorie, zicea în felul următor:

Dacă vrei să înveţi să cânţi la pian, trebuie să iei lecţii. Dacă vrei să înveţi să patinezi, trebuie să urmezi cursuri de patinaj. Dacă vrei să fii fericită, trebuie să studiezi fericirea.

Dacă vrei să fii tu însăţi, trebuie să înveţi cine eşti tu! Tu eşti cel mai bun lucru care ţi se putea întâmpla! Tu meriţi tot timpul din lume! Tu eşti cea mai importantă persoană din viaţa ta!

Şi nu uita că anul acesta se poartă TU!